

Předsletová zpráva náčelníka

31.5. čtvrtek 16:30-19:00 DĚTSKÝ DEN – louka U studánky

28.6. čtvrtek 17:00–19:00 – Zakončování táborák

1.7. neděle – Sletový průvod – pro sletové cvičence

5.7. a 6.7. – Sletová vystoupení – Eden

6.7. pátek 18:00–20:00 Posletový táborák – pro sletové cvičence

Do cvičení již několik let dochází průměrně 45-50 cvičenců (mladší+starší žáci, dorostenci, cvičitelé). V tomto cvičebním roce zatím máme zapsáno 46 mladších žáků, 22 starších, 17 dorostenců a 17 cvičitelů – celkem 102 cvičenců. V jednotlivých měsících bylo zapsáno a průměrná účast byla : září **83/42,7** , říjen **88/51,9** , listopad **89/52,7** , prosinec **80/41,5** , leden **85/48,0** , únor **75/43,7** , březen **84/49,4** , duben **80/48,8** a je tak o něco lepší než v minulém roce.

Cvičitelů máme dostatek, takže zvládneme i větší nápor. Proto prosím **dohlédněte na pravidelnou docházku Vašich synů a zkuste nabídnout naši činnost i ve svém okolí – děkujeme.**

Dobře funguje **oddíl mužů**, kde je zapsáno přes 20 cvičenců a průměrná účast v hodině se blíží patnácti borcům.

Nedávno se oficiálně **ustavil oddíl šplhu**, který má momentálně 10 členů, kteří kromě pravidelného tréninku objíždějí soutěže ve šplhu na osmimetrovém laně odkud vozí i medailová umístění. Oba oddíly vede Josef Kubišta.

Nejprve stručný návrat do konce roku 2017 a počátku roku 2018

● V sobotu **25.11.2017** dopoledne proběhla v bazénu Sokola Vinohrady **dětská plavecká štafeta (25x 25metrů) O minipohár starostů pražských žup**. Naši jednotu v župní štafetě zastupovali Š.Novák a T.Ptáček a to tak dobře, že štafeta vyhrála.

● V sobotu **25.11.2017** proběhla v naší sokolovně tradiční **tělocvičná Akademie**. Pro 375 diváků zacvičilo ve 12 vystoupeních 221 cvičenců. Z mužských složek to byli : 31 mladších žáků s ukázkou sletové skladby Děti, to je věc, 10 mužů s ukázkou cvičení na kruzích, bradlech, malé

trampolínce a šplhu, ukázkou cvičení na nářadí předvedlo 31 mladších žáků, cvičení s basketbalovými míči nacvičilo 16 starších žáků, kousek sletové skladby Cirkus představilo 12+12 starších žáků a žákyň a jako poslední vystoupili naši cvičitelé a cvičitelky – 21 jich předvedlo krátké cvičení s deštníky a basketbalovými míči. Divákům děkujeme za jejich uznalý a povzbuzující potlesk. Děkujeme i cvičencům, jejich rodičům, cvičitelům i těm, kteří vše připravili technicky (nanosili židle, nasvítili, ozvučili, nafotili, natočili, nosili nářadí, uklidili).

- V neděli **26.11.2017** proběhla **brigáda turistických oddílů**. Celkem 22 lidí se podělilo o následující práce, při kterých odpracovali 88 hodin – úklid klubovny, vytrhání výmladků u plotu ke kostelu, úklid v dílně, odvoz sběru, zametení okolo sokolovny, oprava florbalek, zahrazení svahu na dvoře, atd..

- V neděli **26.11.2017** též proběhli tradiční **Vyzvědači** v centru Starého Města. Bylo 20 hráčů z řad Jilmáků a Veverek.

- V neděli **3.12.2017** se v Sokole Kobylisy konal **Rychlý šplhoun** – závody ve šplhu. Osm našich borců bralo 2x na 1., 2x na 2. a 1x na 3. místo.

- Ve **čtvrtek 7.prosince** pak přišel do naší sokolovny **Mikuláš** se 4 čerty a 5 anděly (v 16 hodin pro předškolňata a od 17 hodin pro mladší žáky a žákyň). Celkem bylo rozdáno 170 balíčků.

- Ve **čtvrtek 14.12.** bylo tradiční **vánoční vystoupení loutkářů**. Pro cca 75 dětí a 40 dospělých po letech vystoupil osvědčený soubor Vhlavědrát s příběhem na vánoční motivy a naladil nás tak na nadcházející svátky.

- V posledním předvánočním týdnu měly naše **turistické oddíly** (Jilm, Káňata, Veverky) **Vánoční nadílky** v klubovně (stromek, svíčky, koledy, vánoční povídky, dárky, cukroví, ...). Třeba na té jilmácké se sešlo 35 lidí.

- **5.1.2017** se sešli cvičitelé na tradičním **Silvestru cvičitelů** – kromě zábavy i trocha informací a rozdělení úkolů na únorové Šibřinky. Sešlo se 20 cvičitelů, 9 cvičitelek a 11 hostů.

- Začátkem ledna se rozeběhla nová **Zimní soutěž**, která má tři disciplíny. Mladší žáci mají kolíbku a výskok u žebřin, přeskokování houpající se tyče v kruzích a výskoky do vzporu na hrazdě. Pro starší je

připraveno držení míčku mezi kotníky ve vzporu na kruzích, skoky u hrazdy a komíhání s dotyky nohou žerdí na bradlech. Dorostenci a cvičitele pak mají nejtěžší úkoly – držení ve shybu na hrazdě, takzvané klencáky na bradlech (ze vzporu do kliku a zpět se svěšenýma nohama) a předávání medicinbalu od levého k pravému boku a zpět při sezení na zemi s nadzvednutýma nohama.

- I ve cvičebním roce 2017/2018 pokračuje akce **Se sokolem do divadla** – 13.12.2017 to bylo představení Lucerna (A.Jirásek) v divadle V Dlouhé, kde se sešlo 19 osob. Další představení se konalo 25.1.2018. V Národním divadle bylo 8 osob na opeře Liška Bystrouška od Leoše Janáčka. Naposledy pak 18.5. vidělo 8 sokolů představení Peer Gynt od H.Ibsena v divadle na Vinohradech.

- **10.2.2018** se konal již **V. ročník memoriálu Jana Vorla** – nejprve gymnastické závody pro dorostence a muže – mezi 6 borci zvítězil Karel Janda z Libčic nad Vltavou (medaile rozdávala maminka Jana Vorla, která letos závody navštívila). Pak následovalo vzpomínání na našeho bývalého cvičitele (který zemřel v 21 letech v roce 2007) a nakonec zapálení svíčky u jeho hrobu na Olšanských hřbitovech.

- **20. a 22. února** se uskutečnily **nominační závody žáků v gymnastice a šplhu**. Z 60 kluků jsme vybrali 25 nejlepších pro další nácvik.

- V sobotu **24.2.2018** se do sokolovny dostavilo v maskách asi 120 dětí, pro které byly připraveny od 15 do 17 hodin **Dětské šibřinky**. Kromě tanečků a přehlídky masek byly i tři vystoupení (Roztleskávačky, malé moderní tanečnice a Judo). Druhá hodina byla věnována 8 soutěžím (například běžky, boby, biatlon, atd). Celým programem provázeli Bob a Bobek.

Po rychlé přestavbě jsme pak od sedmi večer přivítali asi **150 návštěvníků dospěláckých Šibřinek**. Hrála devítičlenná kapela Kdo má čas, byla tři vystoupení (2x tanec, kouzelnice), tombola, soutěž masek o putovní pohár a samozřejmě spousta občerstvení. Děkujeme všem pomocníkům, kteří pomohli s přípravou, průběhem i úklidem. A nebylo nás málo. Ruku k dílu přiložilo 68 lidiček.

- V neděli **25.2.** se nejprve **uklízelo** (10-13) **po Šibřinkách** (stoly, židle, bar, skleničky, výzdoba, pak vysátí prachu vysavačem, zametení, vytření a vrácení náradí na svá místa) a hned následovaly **tři secviky na slet**.

Nejprve přišlo 17 z 18 kluků na skladbu **Cirkus** (samozřejmě s cca 15 žákyněmi) a opravdu to bylo užitečné a posunuli se až za pátou minutu sedmiminutové skladby. **Všem moc děkujeme za vzornou účast.** Současně byly v sokolovně **Siluety** a po těchto dvou skladbách ještě přišli ženy na **Ženobraní**.

- V březnu jsme vyhlásili **výsledky Letních disciplín** – diplomky, sladké a drobné věcné ceny. Vítězi jednotlivých ročníků se stali : V.Kadlec, Š.Novák, J.Motyčka, V.Blahunek, J.Pikálek, M.Novotný, V.Šmejkal, J.Gerri, T.Šeda, J.Pešta a J.Kubišta. Mezi 50 mladšími žáky ještě vynikli A.Basseville, T.Ptáček, T.Ryba, V.Novák a J.Šich, mezi 24 staršími žáky si jmenování zaslouží ještě A.Novotný a D.Lymych a mezi 12 dorostenci a cvičiteli J.Novák a Š.Hejnic.

- Dne **5.3.** jsme v historických krojích a s praporem jednoty byli ve třech lidech účastni **vernisaže výstavy Sokolové republiky** na libeňském záměčku.

- V **neděli 11.3.2018** byla tradiční jarní **Brigáda**. Úklid v sokolovně a jejím okolí, drobné údržbářské práce. Celkem jsme v 38 lidech odpracovali 181 hodin na 42 drobnějších úkolech.

- Ve středu **21.3. 2018** se uskutečnila **Valná hromada Sokola Libeň**.

- V sobotu **24.3. 2018** se od 9 do 12 hodin v sokolovně konal **secvik sletové skladby Děti, to je věc**. Bylo 12 ze 16 žáků

- V neděli **8.4. 2018** se od 9 do 12 hodin v sokolovně konal **secvik sletové skladby Cirkus**. Přišlo 16 z 18 žáků a 15 z 18 žákyň. A taky celek z Proseka, který s námi bude cvičit v Edenu.

- **14.4.2018** se konal již **56. Jarní Výlet Libeňského Sokola** – navštívili jsme údolí Radotínského potoka (ve kterém se mnozí vykoupli), zahráli si pár her, udělali oběd na ohýnku, děti závodili v ZZZ a miniZZZ a mnozí rodiče si po obědě dali pod slunečnou oblohou a v příjemném teplíčku poobědového šlofika. Na finále ZZZ to tentokrát nevyšlo (v obou kategoriích vyhrálo Staré Město). Nás těší hezká libeňská účast. Mezi 125 výletníky bylo 67 libeňáků !

- Celopražské **Závody všestrannosti se konaly 20.-22.4.2018** - pátek plavání, sobota gymnastika a šplh a v neděli atletika. Závodů se zúčastnilo 11 mladších žáků, 12 starších žáků, 1 dorostenec a 5 mužů.

Největších úspěchů dosáhli medailovými umístěními v celkovém hodnocení čtyřboje : J.Skokan 1. (z 5), M.Novotný 2. (z 13). a Š.Novák 3. (z 23).

- Trvá celoroční soutěž **O nejvěrnější docházku** s pravidelným každoměsíčním vyhlásováním a rozdáváním diplomků za 100% docházku.

- **8.5.** se konaly závody **Praha Open**. Z Libně účast 5 cvičenců z řad dorostu a mužů.

- **Cvičení venku** (park, zahrada sokolovny) s atletickými disciplínami **začalo ve čtvrtek 10. května a bude trvat do 4. října**. V případě velké zimy nebo deště cvičení v sokolovně. I ven se nosí jako úbor bílé tričko se znakem a modré trenky a **vhodná sportovní obuv** – žádné tepláky a bundy nejsou při cvičení potřeba, dostatečně se zahřejeme pohybem. Začátek i konec hodiny v šatně !

Zároveň byla uzavřena Zimní soutěž v sokolovně.

- V sobotu **12.5. 2018** se na hřišti Sokola Lhotka konal **secvik sletové skladby Cirkus** pro slet v Brandýse. (15:00 – 18:00)

- V neděli **13.5. 2018** se v sokolovně konal druhý **secvik sletové skladby Děti, to je věc**. Bylo 13 kluků ze 16. (9:00 – 12:00)

- V neděli **13.5. 2018** se na hřišti Sokola Lhotka konal **secvik sletové skladby Spolu** pro slet v Brandýse. (12:30 – 18:30)

- O víkendu **18.-20.5.** se v **Doubí u Třeboně** konalo celorepublikové **finále ZZZ**. Z libně jeli pouze náhradníci. Členky Veverek Čača a Liška doplnili chybějící členy župních trojic Starého Města v žactvu (16. místo) a dorostu (9.místo). Myslivec z Jilmu běžel v náhradnické dorostenecké trojce, která byla třetí. Libeňáci se zúčastnili i ZZZ dospělých, kde tři naše dvojice obsadili kompletní stupně vítězů.

- Ve čtvrtek **24.5.** se konal **secvik skladby Děti, to je věc** na hřišti Sokola Lhotka pro Brandýs. Bylo 14 mladších žáků. (18:00 – 19:00).

- O víkendu **26.-27. května** se v Brandýse nad Labem konal **oblastní slet**. V sobotu byly zkoušky dospělých skladeb, v neděli již od časného rána pak zkoušky skladeb dětských a před polednem generálka. Úderem jedné hodiny po poledni vyrazil sokolský průvod s kapelou a spoustou historických praporů ze cvičiště k místní sokolovně, dále k soše

T.G.Masaryka a nakonec do zámeckého parku k pomníku padlých ve světových válkách. Ve 14:30 pak za možná až moc slunečného počasí začal vlastní slet. Proběhla dekorace praporů sletovými stuhami a pak už se představily všechny sletové skladby a další tři vystoupení připravená pro tuto akci. Celkem bylo okolo dvou tisíc cvičenců a plný prostor diváků. **Libeň se účastnila 9 z 11 skladeb a obsadila 150 značek.** Všechny skladby měly velký úspěch a slet se doufám líbil nejen divákům, ale i cvičencům. Jediným nedostatkem snad bylo pouze horší sezení pro diváky. A taky to, že dva naši kluci se na plochu dostali pouze při generálce, ale při vlastním vystoupení už pro ně nebylo místo – nebojte v Edenu to vyjde v obou programech.

Máme slíbeny videa z dronu a hlavní tribuny. Odkazy pak pošleme účastníkům a dáme vědět i na libeňských stránkách.

- **M.Novotný** se měl o víkendu **25.-27.5.** zúčastnit **finále všestrannosti** v Prostějově.

- V okolí sokolovny probíhají práce na rekonstrukci Zenklovy ulice. Dost se proměnil prostor před vchodem do sokolovny, který se o něco zmenšil, zato však nyní po předláždění vypadá o mnoho lépe. **Sokol** využil situace a u provádějící firmy **si nechal předláždit prostor před vstupem na zahradu sokolovny**, který nám patří a vypadá teď stejně jako okolí (a o mnoho lépe než předchozí roky).

Jedná se zde o další krůček k plánovanému zvelebení sokolovny.

Jako další již zpracováváme (s architektem) proměnu dvora na straně ke kostelu (k podání na památkáře). Doplnili jsme na magistrátu žádosti k opravě oken na chodbách a k opravě fasády a podali žádost na fládrování vstupních dveří. Kromě toho máme na léto objednanu firmu na přelakování parket v hlavním sále. O prázdninách by se též měly natřít stříšky nad bočními vstupy sokolovny.

Také jsme **podali žádost na grant vypsaný Prahou 8** a uvidíme jak dopadneme. Vyhodnocení má proběhnout do konce června.

A co nás čeká ve cvičení v nejbližších dnech a měsících ?

- **Dětský den** - čtvrtek **31.května** – opět v parku na louce U studánky. Tradiční soutěže, sjíždění Rokytky na kánojích, šermíři.

- Konečně se nám podařilo z objednané firmy dostat záznam **akademie**, takže první **DVD** by si zájemci mohli odnést z dětského dne a následně pak z matriky či od cvičitelů. A to zdarma.

- O víkendu **1.-3.6.** by se J.Skokan a R.Kloubský měli **zúčastnit finále všestrannosti staršího žactva a dorostu** v Praze.

- **Nabízíme všem žákům možnost účasti na výletech, které pořádají naše turistické oddíly. Káňata** zvou **mladší žáky a žákyně, jilmáci starší žáky a Veverky starší žákyně**. Všechny oddíly též samozřejmě nabízejí i členství – což znamená navíc úterní (Veverky), středeční (Jilm) či čtvrteční (Káňata) **schůzky** v klubovně a **výpravy**, které se konají cca 1x měsíčně.

Vyvrcholením celoroční činnosti je pak **letní tábor**. Letos Lučice u Havlíčkova Brodu - **JILM 7.-28.7., Káňata 28.7.-11.8., Bývalí jilmách 11.-18.8., Veverky 18.8.-1.9.** Informace u vedoucích oddílů.

Příprava tábořiště proběhne o víkendu 22.-24.6., vlastní stavbou tábora provede Jilm s pomocníky 7.-8.7.2018.

- Do celoroční soutěže **Sokolské dny v přírodě** jsme zaslali počty dní za rok 2017 (bylo jich celkem 151) a čekáme na výsledky.

- Do celoroční soutěže **Sokolská kapka krve**, jsme za rok 2017 již výsledky nahlásili a pokud se někdo z našich členů odhodlá k darování krve v roce 2018, dejte vědět na e-mail vit-jakoubek@post.cz.

- **Výsledky závodů, docházky, fota, dopisy atd.** najdete jednak **na vývěskách v a na sokolovně** a též **na www.sokol-liben.cz a www.sokol.cz**.

- **Poslední cvičení před prázdninami bude v úterý 26. června** (na konci hodin rozdání diplomů za Celoroční Docházku a Zimní soutěž), ve **čtvrtek 28.6. od 17 hodin** pak proběhne na zahradě sokolovny **Zakončování táborák**.

- **První cvičení po prázdninách bude v úterý 4.zář.**

- Již **18.ročník Běhu strmého** se bude konat **ve čtvrtek 20.zář.** Tak přes léto pilně trénujte, ať se vám pak dobře a rychle běží.

- **SLET 2018** – nácviky u nás v Libni jsou již v plném proudu. Nacvičují Rodiče a děti (5 párů), Předškoláci (22 + 3 cvičitelky), Mladší žákyně (16), Věrná garda (4), část žen Siluety (16), část žen Ženobraní

(16). Z mužských složek máme 12 mužů do skladby Spolu, 2 muži cvičí s Věrnou gardou, 16 mladších žáků cvičí Děti, to je věc, 18 starších žáků a dorostenců cvičí spolu s 18 staršími žákyněmi a dorostenkami skladbu **Cirkus Jsme na počtech, se kterými jsme ani nepočítali. Přáli jsme si udržet libeňskou účast na sletě nad 100 cvičenci a budeme mít možná nad 150 (někteří cvičí ve více skladbách, takže značek by to mělo být 161). Jen nemáme žádné náhradníky takže teď už nesmí nikdo odpadnout.**

Předběžný program :

1.7. Sletový průvod 2.-5.7. Zkoušky skladeb

3.7. Sokol gala v O2 aréně (na generálku vstup na sletovou průkazku, na vlastní akci pak na vstupenku)

5.7. večer od 21:00 první sletový program

6.7. odpoledne od 14:00 druhý sletový program

(zařazení skladeb do programů je vyvěšeno v sokolovně na nástěnkách)

Podrobnější informace o srazech a návratech a další podrobnosti pro cvičence dáme vědět až cca 20. června – předběžný rozpis zkoušek též na nástěnkách v sokolovně.

• **Speciální táborák se pak chystá pro všechny sletové cvičence (a jejich rodiče) na podvečer 6. července po skončení sletu – cca od 18 hodin. Každý cvičenec dostane malou upomínku na proběhlý slet.**

A taky bychom si rádi navzájem sdělili své zážitky z celého sletového roku – z nácviku, secviků, župního sletu, průvodu, Sokola gala i vlastních vystoupení v Edenu. V Libni se cvičí devět skladeb, v sokolovně je tak využít každý prostor a každá volná chvíle k nácviku. Je úžasné, jak to v sokolovně žije i s běžnými hodinami a nájemci. A na sletě nás letos bude ke 150. Tak ať se aspoň jednou sejdeme všichni společně trochu se poznáme. Díky všem za účast. A v sobotu 7. července pak hurá na prázdniny (a jilmácký tábor).

Tak nám sletovým pevné nervy a všem pěkné prázdniny.

28.5. 2018

Jiří Novák (Jirkan), náčelník (602 284 198)

Zpráva náčelnice

Milí čtenáři

celý rok všechny oddíly pokračují ve své běžné činnosti. Letos však okořeněné o nácvik na slet. V hodinách se věnujeme cvičení na náradí i s náčiním, míčovým hrám, posilování a protahování, nyní za hezkého počasí i atletice. Na dvoře máme dráhy pro skok do dálky a hody a vrhy, v přilehlém parku pak trénujeme naši běžeckou vytrvalost.

Trénink pak každoročně zúročíme na závodech pražské všestrannosti, kde své síly můžeme poměřit s dalšími. I letos jsme dovezli několik medailí:

Karolína Hovorková: zlato – šplh, stříbro – gymnastika, celkově 1.místo

Radka Hofmanová: stříbro – plavání stříbro – šplh, stříbro – gymnastika, stříbro – atletika, celkově 2. místo

Eliška Blahunková: stříbro – plavání,

Bára Dohnalová: bronz – šplh, stříbro – atletika, stříbro - gymnastika

Zuzka Hrušková: zlato– plavání, zlato – atletika, zlato - gymnastika

Anežka Blahunková: bronz – plavání, stříbro – atletika, stříbro - gymnastika

Hana Hofmanová: stříbro – plavání, bronz – atletika

Nejlepší děvčata postupují na celorepublikové finále. Všem dalším zúčastněným gratulujeme, protože, největší výhra je překonat se a na závody vyrazit.

XVI. Vsesokolský slet, se bude konat 1. až 6..července. V rámci něho oslavíme i 100 výročí založení Československa. Nácviky v jednotlivých oddílech finišují a dolad'ujeme poslední detaily. V naší jednotě nacvičuje cca 150 cvičenců skladby všech věkových kategorií.

A co všechno tedy nacvičujeme?

Rodiče a děti – hravá skladba s medvídky

Předškoláci – pohybová skladba se skákacími gumami

Mladší žákyně – lehce gymnastická skladba, využití kladin a stuh (u nás stuhy)

Starší žákyně – spolu s kluky v koedukované skladbě Cirkus – mix aerobiku a základní gymnastik

Ženy – mají na výběr ze dvou skladeb. Aerobní Siluety se skládacími obručemi, nebo tanečnější Ženobraní.

VG – skladba Princezna republika, oslava 100 let založení Československa

Lístky na tribuny Edenu můžete zakoupit přes **Ticketportal**, či si na ně můžete počkat v Praze při sletovém průvodu.

Oddíl žen – kondičního cvičení a aerobiku již tradičně nabízí pestrou škálu různých druhů cvičení. Od ledna bohužel musíme snížit počet hodin na 3 hodiny týdně – střídá se aerobik, step aerobik, bosu, bodystyling, pilates, jóga, kruhový trénink i cvičení s míči i pro zdravé tělo. Máte-li někdo chuť a elán do cvičitelské/instruktorské dobrovolné práce, rádi Vám poskytneme odpovídající vzdělání.

Cvičitelský sbor ženských složek aktuálně čítá kolem 20- ti osob. Setkáte se s námi téměř ve všech kategoriích – od rodičů a dětí, přes předškoláky, mladší i starší žákyně, dorostenky, kondiční cvičení žen až po věrnou gardu.

Všem za jejich práci patří velký dík.

Již druhým rokem se sdružujeme ve Vinném Klubu Žen – při výtvarných činnostech se snažíme tužit kolektiv ☺

V oddílech mladších, starších žákyň a dorostenek stále rádi uvítáme nové duše. Do konce roku nám ale zbývá už jen pár cvičebních hodin. Přes prázdniny proto řádně zrelaxujte a v září naviděnou - NAZDAR!

Ája

Kontakt ohledně cvičení žákyň, dorostenek, žen:

Alena Ducháčová 608 731 421, duchacovaa@seznam.cz

Dynamic Cheerleaders

Jsme soutěžní skupina zaměřená v oblasti sportovního **cheerleadingu (tanec, pokřiky, akrobacie, lidské zvedačky a pyramidy)**, která vznikla začátkem roku 2012.

Máme členství u České Asociace Cheerleaders (CACH), které nám umožňuje se každý rok účastnit několika pražských či mimopražských soutěží a kempů určené pro cheerleaders. Mezi naše hlavní priority patří Mistrovství ČR, kde se týmy kvalifikují na Mistrovství Evropy, poté světa.

Během sezóny se účastníme a nabízíme vystoupení, dříve například pro DDM Prahy 9, od září 2016 primárně pro T.J. Sokol Libeň, kde jsme členkami. Pořádáme workshopy, a tím předáváme své zkušenosti i radost z cheerleadingu dále.

Otevíráme všechny věkové kategorie:

- Peewees (5-11 let)
- Junior (12-15 let)
- Senior (15 a více let)



Mezi naše úspěchy řadíme získané poháry i medaile ze soutěží (1., 2. i 3. místa), ale také úspěšnou reprezentaci týmu i cheerleadingu na Mistrovství světa díky našim členkám. Pro tento rok děkujeme za krásnou reprezentaci naší Niky. :)

Cheerleading není jen sport, je to životní styl - přijďte ho žít s námi!

Veverka

Jsme turistický oddíl pro dívky ve věku 10 – 15 let, scházíme se každé úterý od 16:30 do 18:30 v klubovně libeňské sokolovny. Jednou měsíčně pořádáme výpravy a v létě jezdíme na čtrnáctidenní tábor. Kontakty na vedoucí či odkaz na oddílové stránky najdete na webových stránkách Sokola Libeň, aktuální informace můžete nalézt také na sociální síti. Stále nabíráme nové členky!!!

Léto už klepe na dveře a to pro náš oddíl znamená jediné: konečně se blíží tábor! Letos pojedeme již počtvrté na naše tábořiště v Lučici u Havlíčkova Brodu, a to v termínu 18. 8. – 1. 9., před samotným odjezdem si ale ještě musíme tábor postavit, takže předposlední červnový a první posletový víkend pojedou ty starší z nás přiložit ruku k dílu na pracovce a stavění. Od května finišují přípravy na XVI. Všesokolský slet, kterého se účastní i řada Veverek, přesto si stíháme plnit také vlastní program, ať už to byla loďovka s Jilmáky na Sázavě nebo celostátní finále Zálesáckého závodu zdatnosti, kde jsme měly zastoupení v dospělácké a dorostenecké kategorii. V předcházejících měsících jsme si dále užily dobrodružnou výpravu do Dobříše a tradiční dubnové JVLS, kromě toho jsme také při jarní brigádě vypulírovaly klubovnu a dvorek sokolovny. Skutečnou proměnu by ale klubovna měla projít během prázdnin, můžeme se tak o to víc těšit, až v září zase společně otevřeme dveře k dalším nevšedním zážitkům ve zbrusu nových barvách!

Za všechny Veverka,

Ád'a, Jana, Liška, Kaktus, Markét, Kosí a Vydra

JILM

Po jarním výletu libeňského Sokola, kdy jsme se s ostatními turistickými oddíly a také s přáteli z dalších pražských jednot vydali do malebného údolí u Radotína a poměřili síly v zálesácké zdatnosti, nastal květen a s ním přišla i loďovka. Přestože bylo málo vody a mnohé sázavské jezy jsme museli spouštět, prožili jsme společně dva pohodové dny plné cákání, vodních závodů a legrace. Mnozí se poprvé octli na zadácké pozici a většina z nich to bravurně zvládla. Sobotní večer v tábořišti pak byl ve znamení hry, ohně, hvězd, kytary a zpěvu.

Další víkend jsme přijali pozvání župy Jihočeské na finále Zálesáckého závodu do Třeboně, kde soutěžily dvě naše župní trojky a v dospěláckém závodu také vedoucí turistický oddílů. V uplynulém měsíci ještě též proběhla klání v uzlování a signalizaci v rámci příslušných Mistrů.

A co přijde dál?

2.-3. 6. (so-ne) Boj družin – vypravíme se do oblasti Brd, kde budou kluci moci poměřit své síly v rámci rozličných tradičních disciplín. Podrobnosti v rozdaném dopisku.

13. 6. (st) schůzka s rodiči – od sedmi pro rodiče nováčků, od osmi pak i pro ostatní v klubovně libeňské sokolovny. Zodpovíme dotazy ohledně tábora, do tohoto data je též nutné odevzdat přihlášky na tábor.

22.-24. 6. (pá-ne) pracovka – na lučickém tábořišti je třeba připravit některé části pro tábor – budeme hloubit jámy atp. Každý si tak odpracuje svůj díl táborového bydlení.

7.-28. 7. (so-so) tábor – v létě vyvrcholí náš celoroční program a my se vydáme na tři týdny do krajiny malých vysočinských vesniček. Budeme žít na louce u lesa, koupat se v rybníce, hrát hry i sportovní zápasy, ale také starat se o každodenní chod tábora – vařit, mýt nádobí, chodit pro vodu, sbírat dříví. Čeká nás samozřejmě také celotáborová hra, tři výpravy, táboráky... Kluci se budou učit samostatnosti, zodpovědnosti,

rozhodnosti a stráví čas uprostřed přírody mezi kamarády. Rodiče pak rádi uvidíme na **návštěvním dnu (21.-22. 7.)**

31. 8.-2. 9. (pá-ne) – bourání tábora, zejména pro zkušenější členy
Máte-li jakékoliv dotazy, směřujte je na adresu **jilm@sokol-liben.cz**
Létu a tábora zdar!

Ledňáček, Řek, Sop, Sekáč, Kondor, Daněk, Vítek, Matěj, Hrnda, Sekáček

Zprávy R+D

Děkujeme rodičům, kteří nacvičují pod vedením Jany Voráčové na všesokolský slet, který se koná 5.a 6. července 2018.

V květnu naši malí svěřenci s rodiči závodili v atletice na Podvinném mlýně. Všem gratulujeme k výkonům a odvaze jít si zazávodit.

Ve čtvrtek 31.5. proběhl Dětský den, který se vydařil.

Poslední cvičení v letošním školním roce je v úterý 26.6.2018.

Všechny srdečně zveme 28.6.na zakončovací táborák konaný na dvoře sokolovny od 17hodin. Na programu jsou písničky při kytáře a na závěr opékání buřtů.

Na všechny cvičence se budeme těšit po prázdninách. V září začínáme cvičit v pondělí 3.9.2018.

Pěkné prázdniny

Lenka, Jana a Johana

Oddíl předškolních dětí

Do **15.6.** je třeba **nahlásit zájem** o cvičení ve školním roce 2018/19. Kdo tak neučiní, tak riskuje, že od září nebude pro jeho dítě v oddíle místo. Prostě jsme dobrý oddíl, což je dáno velkým množstvím cvičitelů a pomohatelů, kteří se Vaším dětem ve svém volném čase a zdarma věnují.

Bylo by hezké, když bychom se všichni viděli na zakončovacím táboráku dne 28.6. (už není cvičení).

Přeji pohodové prázdniny

Dana Cejpková

Se Sokolem do divadla

V lednu 2018 jsme začali 6. sezonu libeňského chození do divadel. Již 6. rokem tedy navštěvujeme my, libeňští Sokolové a naši přátelé nebo rodiny společně nejrůznější divadelní představení. Chodíme na činohru i operu, do divadel velkých, ale i do méně známých menších. Naposledy jsme v Divadle na Vinohradech viděli Peera Gynta od Henrika Ibsena a před tím v Národním divadle Lišku Bystroušku od Leoše Janáčka. Koncem minulého roku jsme pak ve velkém počtu navštívili Jiráskovu Lucernu v Divadle v Dlouhé.

Připravujeme tyto akce pro opravdu všechny, představení jsou vybírána tak, aby na ně mohli jít a užili si je všichni včetně staršího žactva (občas se naskytne i představení vhodné také pro mladší žactvo, leč ne pravidelně). Můžete jít se svou ratolestí s sebou (a můžete při té příležitosti poznat také některé jiné libeňské Sokoly) či ji pošlete samotnou a vyzvednete si ji před divadlem po představení nebo ji dopravíme po dohodě někam do Libně. Dopisy o představeních děti dostanou od svých cvičitelů v hodinách, visí také na nástěnce ve vestibulu a jsou k dispozici na internetových stránkách jednoty a také na Facebooku.

A proto pokud jste s námi dosud nebyli a máte čas a chuť, přijďte, rádi vás uvidíme.

Vít Jakoubek, cvičitel

Sokolská kapka krve

V prosinci 2017 skončil 2. ročník korespondenční soutěže „Sokolská kapka krve“. Jedná se o projekt Zdravotní komise OV a náčelnictva ČOS, který si klade za cíl rozšířit povědomí o dárcovství krve a přivést k němu nové zájemce a povzbudit ty stávající. Sokolské jednoty zasílají počty dárců a odběrů za jednotlivá pololetí a na konci roku se pak celý projekt vyhodnotí. V roce 2016 byla naše jednota 5. mezi ostatními 20 jednotami z celé republiky.

V roce 2017 v Sokole Libeň darovali 4 dárci krev celkem 12x ; jsou to v abecedním pořadí: F. Dostál, T. Dragoun, V. Jakoubek a M. Kubů. A naše jednota za tento výsledek byla oceněna Čestným uznáním za celkové 7. místo. Celkem se projektu zúčastnily 32 jednoty, kdy 1. místo obsadil Sokol Komárov se 74 odběry, na 2. místě se umístil Sokol Opočno s 35 odběry a na 3. místě skončil Sokol Příbram s 15. odběry. Výsledky z celé republiky jsou k vidění na nástěnkách a na webu Sokola Libeň. Podrobnosti soutěže se dají nalézt na www.sokol.cz v sekci Zdravotní komise či na www.sokol.eu v sekci Projekty.

V lednu začalo nové kolo, a proto kdo jste v Libni daroval krev, dejte nám o tom vědět! Posílejte počty odběrů na e-mail: vit.jakoubek@sokol-liben.cz a na tomto e-mailu také rád zodpovím veškeré dotazy. Počty odběrů za období leden – červen 2018 prosím odešlete nejpozději do 31.7.2018. Děkuji a těším se na mnoho nových dárců.

Vít Jakoubek, zdravotník

Předsletová zdravotní péče aneb co by zdravotník a cvičenec mohl využít na sletu II.

V tomto textu pojednáme o některých dalších nemocech a situacích, se kterými se můžeme setkat (nejen) během sletových dnů.

Zmínil bych se o tzv. dětských exantémových onemocněních, tj. onemocněních doprovázených vyrážkou, která měla historicky dána čísla, a proto u některých mluvíme i nyní jako o např. šesté dětské nemoci. Ono historické pořadí se již v dnešní době nepoužívá, ale pro zajímavost se jej nyní přidržme:

První dětská nemoc - **spalničky**: horečnaté virové onemocnění, nebezpečné hlavně pro možné život ohrožující komplikace. Specifická léčba neexistuje, od zavedení očkování se nemoc v ČR vyskytuje minimálně, počty onemocnění ale v poslední době stoupají (též v souvislosti s poklesem proočkovanosti v populaci).

Druhá dětská nemoc - **spála**: horečnaté onemocnění, původce je bakterie *Streptococcus pyogenes*. Projevuje se horečkami, bolestí v krku, kde nacházíme povlaky a čepy, a charakteristickou krupičkovitou vyrážkou zejména na hrudi a břiše, ale i na zádech a stehnech. Před objevením antibiotik se jednalo o život ohrožující nemoc, kdy i při přežití hrozilo poškození srdce a ledvin. V současné době je nemoc úspěšně léčitelná penicilinem.

Třetí dětská nemoc - **zarděnky**: virové onemocnění, doprovázené horečkou a příznaky infekce horních dýchacích cest. Ohrožuje zejména matky v začátku těhotenství, neboť virus prochází placentou a může způsobit závažné vrozené vývojové vady plodu jako vrozenou hluchotu, vrozený šedý zákal (katarakta) či další vývojové vady mozku. Specifická léčba neexistuje, proti nemoci je zavedeno povinné očkování.

Čtvrtá dětská nemoc - pseudoskarlatina (nepravá spála) - virové onemocnění, které z důvodu nízké frekvence výskytu vynecháme.

Pátá dětská nemoc - **exanthema infectiosum**: virové onemocnění, které se vyznačuje horečkou a vyrážkou, typicky začínající na tváři (“zřafkovaná tvář”). Časté jsou bolesti hlavy a bolesti svalů. Příznaky cca do týdne odezní, specifická léčba neexistuje.

Šestá dětská nemoc - **exanthema subitum**: virové onemocnění, projevující se horečkami, trvající většinou tři dny. Čtvrtý den horečky většinou ustávají a objevuje se vyrážka na trupu a končetinách, která spontánně odezní. Specifická léčba neexistuje.

Zmíním ještě některá další onemocnění, která již nemají historická číselná označení:

Plané neštovice jsou virové onemocnění, které je velmi časté v dětském věku a projevuje se typickou vyrážkou, kdy se postupně začnou po těle objevovat flíčky, ze kterých se vytvoří puchýřky, které prasknou a změní se v krustu. Vyrážka se může vyskytovat po celém těle, typicky však na trupu a končetinách a ve kštici. Typická je rovněž přítomnost současně několika stádií vyrážky. Nemoc je často doprovázena horečkami, bolestí hlavy a svalů. V dospělém věku bývá průběh těžší. Onemocnění je nakažlivé do zaschnutí posledních puchýřků. Specifická léčba neexistuje, hojně užívaný tekutý pudr pouze někdy zmírní svědění, ale vliv na další výsev nemá. Někdy je možno podat proti svědění antihistaminika. Proti onemocnění je možné se nechat očkovat.

Onemocnění rukou – nohou – úst (hand – foot – mouth disease) je virové onemocnění, objevující se zejména na jaře a na podzim. Horečky s příznaky postižení horních dýchacích cest doprovází vyrážka, sestávající se z drobných puchýřků, typicky okolo úst, v ústech, na dlaních a na ploskách nohou. Mohou se ale vyskytovat po celém těle. Za několik dní nemoc spontánně odezní, specifická léčba neexistuje.

Vít Jakoubek, zdravotník



T.J. SOKOL PRAHA - LIBEŇ

Oddíl šplhu na laně

Velká cena, 18. ročník Modřanský tarzan, 26.5.2018



Naše devítičlenná výprava se v sobotu, za krásného slunného počasí, zúčastnila venkovního závodu a to netradičně v souboji na dvou lanech. Výsledkem byly dvě zlata, jeden bronz a osobní rekordy.

Muži 8m:			Dorostenci 4,5m:		
Patrik Valut	1.místo	6,35s	Marek Valut	1.místo	3,14s
Josef Kubišta	O.R., nominace MČR	11,33s	Dan Unzeitig	3.místo, O.R.	4,30s
Ondřej Fojtík	--	14,06s	Adam Novotný	Osobní rekord	4,86s
Tomáš Dragoun	Poprvé vyšplhal	24,37s	Marek Novotný	Osobní rekord	7,82s
Martin Kubů	Bojoval do 7m	--	--	--	--

Oddíl šplhu na laně rád přivítá nově členy: muže, ženy, dorostence/nky.

Více informací: Josef Kubišta (tel.:739 074 461)

BADMINTON

SOKOL - LIBEŇ

- možnost pronájmu kurtu
- půjčovna vybavení
- prodej míčků



ceny:

dopolední-130Kč/h
odpolední-190Kč/h

snadná rezervace online
www.sokol-liben.cz/badminton

badminton@sokol-liben.cz

tel.:723803442